

# 2024年 8月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2024/7/19

8月12日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00	10:00
10:30	10:30
11:00	11:00
11:30	11:30
12:00	12:00
12:30	12:30
13:00	13:00
13:30	13:30
14:00	14:00
14:30	14:30
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30	16:30
17:00	17:00
17:30	17:30
18:00	18:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30	19:30
20:00	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30

## Sintex®とは

「背骨で人生の質を高める」という理念のもとに作られた「背骨の調律エクササイズ」

### 1.調整・・・眠れるカラダへ

骨盤、背骨、肋骨の可能性を高め  
首や肩、手足のカみや緊張を取り除く

### 2.筋トレ・・・痛みのないカラダへ

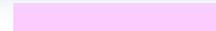
股関節痛と腰痛を緩和・改善し  
股関節の可能性を高める

### 3.有酸素・・・痩せやすいカラダへ

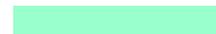
体脂肪率を引き下げ、  
心肺持久力が向上し、疲れづらくなる

### 4.介護予防・・・100歳まで動けるカラダへ

しゃがめる、床からスッと起き上がる、  
階段の昇り降りができる、速く大きく歩ける、  
転ばない

・・・女性インストラクター

・・・男性インストラクター

・・・祝日限定レッスン

・・・初心者向けのレッスン

・・・レッスン開始20分前、  
指定場所にて抽選を行います。

※各レッスンの定員数は35名です。

※都度利用の料金は、  
**スタジオコース800円(税込)**です。

※月額会員の料金は、  
**5,500(税込)**です。

※フリータイムは月額会員の方のみ  
ご利用いただけます。